Автор: Жандарбай Алтынай Исаққызы
Пән: Дене шынықтыру
Сынып: 9-сынып
Бөлім: Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру
Тақырып: Қауіпсіздік ережесі.Спринттік жүгіруді жетілдіру

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	9.3.4.1 ¬ денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, сондай-ақ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу
Сабақтың мақсаты:	**Барлық оқушы орындай алады**:Қауіпсіздік ережесін біледі. **Оқушылардың көпшілігі орындай алады**:денсаулыққа қатысты мәселелерді, техника қауіпсіздігін, сондай-ақ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсінеді **Кейбір оқушылар орындай алады**:денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, сондай-ақ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді орындайды және мұқият сипаттай алады
Тілдік мақсаттар:	• қауіпсіздік техникасы • спринтерлік жүгіру, сөре, арақашықтықта жүгіру, мәреге жету • стайерлік жүгіру • берілген тапсырма нені көбірек дамытады, төзімділікті ме немесе жылдамдықты ма? • бұл тапсырма үшін оқушы қандай қыздырыну жаттығуын жасау керек? • сіз қандай демді қалыпқа келтіру жаттығуларын білесіз?
Күтілетін нәтиже:	. Спринтерлік және стайерлік жүгірулерді жетілдіруге назарларын шоғырландырады
Бағалау критерийлері:	• Қимыл- қозғалыс кезінде, денсаулыққа зиянды қауіп-қатерді төмендету жолдарын сипаттайды
Құндылықтарды дарыту:	Біледі,түсінеді,қолданады
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Ғаламтор желісіндегі материалдарға сілтеме"Жүгіру ережелері"
Пәнаралық байланыс:	Биология,АӘД
Бастапқы білім:	Жеңіл атлетика

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**
Сабақтың басы (2-3 мин)	Оқушылармен сәлемдесу,олардың көңіл-күйіне сабаққа дайындығына назар аудару.Оқушылардың сабаққа қатысымын тексеру. Жаңа сабақтың тақырыбымен таныстырып,оқу мақсатымен,сабақ мақсатын түсіндіру. Сабақтың тақырыбына байланысты қауіпсіздік техникасын таныстыру. Бір орында және жүру бағытында орындалатын дене қыздыру және арнайы жаттығуларды орындату.	
Сабақтың ортасы (6-7 мин)	- жүгіру кезіндегі қауіпсіздік шараларын атайды; - спринттік жүгірісті ережесін айтады; - жүгіріс кезінде кездесетін қауіп қатерді атайды; - қауіп қатерді болдырмас үшін ұсыныс келтіреді.	
Сабақтың соңы (1-2 мин)	Өтілген сабақ бойынша кері байланыс жасау.Сабақты қорытындылау . Оқушыларды "Басбармақ" әдісімен бағалау.	

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Рефлексия (2-3 мин)	Сабақта оқушыларға мейлінше қолдау көрсетіп,тиімді кері байланыс беріп отырамын. Сабақ тығыздығы сақталып,жоспардан ауытқушылық болмады. Оқушылар төменгі сөреден шығу,мәре сызығынан өту,спринттік жүгіру ережелерімен танысты.	